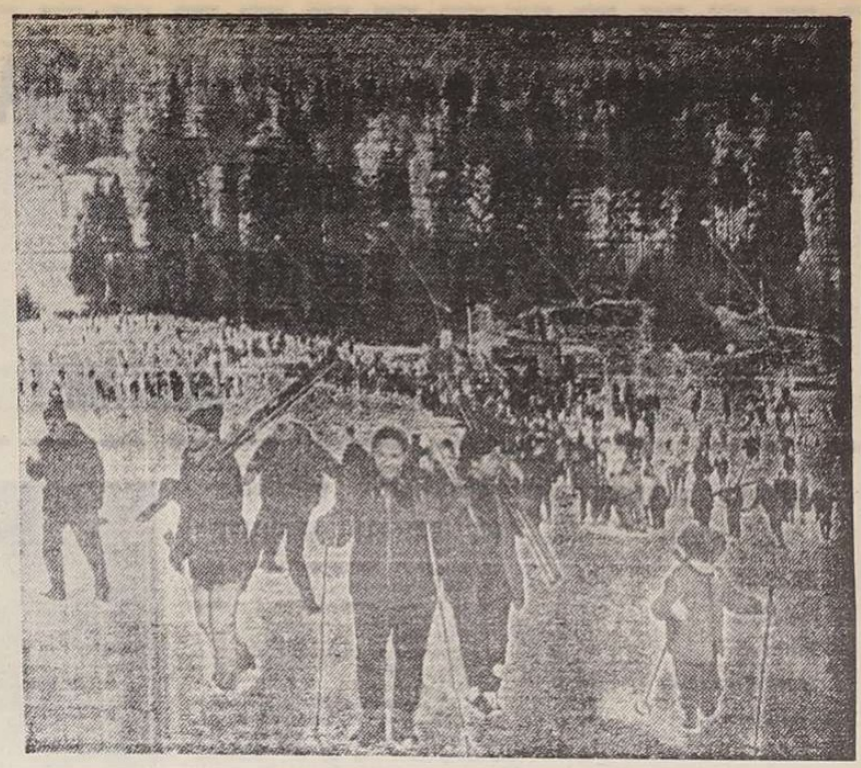
EXERCIȚIILE FIZICE ȘI SPORTUL LA CONFLUENȚA SĂNĂTĂȚII CU EDUCAȚIA



Pentru mici și mari, muntele reprezintă o fascinantă atracție, mai ales iarna

PUNȚI SUFLETEȘTI PESTE TIMP

Sînt bine cunoscute succesele unor adevărați șlefuitori de talente în diferite ramuri de sport. Elevii lor nu-i uită în interviurile, în mărturisirile lor, cînd ajung la apogeul performanței. Frumoasa, am zice, mai mult, obligatoria *recunoștință față de oamenii datorită cărora au pornit pe drumul recordurilor sau al victoriilor! Cunoaștem cîteva cazuri de sportivi care nu uită să trimită, de pe unde îi poartă marile competiții, un gînd, pe o ilustrată, primilor profesori.*

Dar nu-i deloc o simplă coincidență că asemenea punți sufletești, dăinuind peste ani, se stabilesc între antrenorii și sportivii care depășesc limitele procesului de învățare și perfecționare într-o disciplină sau alta. Fără excepție, veritabile liante psihice apar acolo unde profesorul-antrenor are toată grija ca antrenamentul să fie doar o parte a muncii, acolo unde educația elevului, instruirea lui complexă are aceeași importanță ca și perfecționarea sub raport tehnic.

Să pătrundem în domeniul fotbalului. Nu mai au nevoie de prezentări succesele în lanț ale unor vechi maeștri în pregătirea foarte tinerilor jucători precum I. Klüge, I. Morărescu, I. Fabian, D. Pătrașcu, L. Ianovschi, *cărora le succed acum tehnicieni mult mai tineri, dar — cum o dovedesc faptele — demni în a-i imita :* S. Stănescu, C. Frățilă, L. Sătmăreanu, I. Varga *etc. Grupul prim l-am urmărit, ani și ani, în muncă, pe cel de-al doilea îl vedem cum înregistrează reușite. Stînd de vorbă cu tehnicieni de mare experiență, ca și cu cei tineri, am desprins de fiecare dată marea lor preocupare pentru educația propriilor elevi.* „Totdeauna am vrut să ridic nu numai jucători excelenți, ci și oameni în adevăratul înțeles al cuvîntului", *ne spunea odată antrenorul* I. Klüge. *Și se știe cît de atent, cît de minuțios se ocupa acest harnic și de mare pricepere pedagog sportiv de activitatea școlară a copiilor sau juniorilor lui, de situatia lor familială, de pasiunile extra-sportive ale fotbaliștilor.* „Îi păstrez antrenorului Klüge, sub îndrumarea căruia am parcurs o importantă perioadă a formării mele ca sportiv, toată recunoștința și considerația. El nu ne-a învățat numai fotbal, s-a ocupat intens de întreaga noastră educație", *spune* Dudu Georgescu, *unul dintre „absolvenții" școlii I. Kluge. Aceleași sentimente au foștii elevi ai bucureșteanului* I. Morărescu, *ai lui* I. Fabian *(aflat acum la Turda), fost antrenor la Steaua, ai hunedoreanului* D. Pătrașcu, *ajunși în bloc în prima formație a Corvinului, aceleași cuvinte frumoase îți vor spune și generațiile de fotbaliști divizionari „A" ridicați de piteșteanul* L. Ianovschi.

O dimineață a unei zile cu etapă în „A"... Ne întîlnesm, într-un oraș transilvan, cu echipa de tineret-speranțe a Universității Craiova, în corpore, *în frunte cu antrenorul ei de atunci,* Silviu Stănescu. *Credeam că e vorba de o plimbare prin oraș, de acele obișnuite promenade dinaintea partidei. Ne înșelam. Tinerii fotbaliști craioveni mergeau la Muzeul județean de artă.* „În fiecare oraș în care jucăm vizităm tot ce are el mai reprezentativ. Ca realizări recente, ca monumente istorice, muzee, frumusețl arhitectonice. Nu trecem, astfel, doar pentru cîteva ore prin atîtea locuri ale țării fără să vedem nimic, fără să ne îmbogățim cunoștințele", *ne spunea tînărul antrenor craiovean, preocupat de educația elevilor lui în același grad în care îl interesa și progresul lor ca fotbaliști.*

Am dori să aflăm cît mai multe asemenea exemple, de împletire a pregătirii de specialitate cu cea generală, de educație. Sportul reprezintă o frumoasă cale de formare complexă, armonioasă, a tinerei generații. Iar antrenorii pot și trebuie să realizeze cît mai mult în această privință.

Un sport de sezon pe cît de plăcut, pe atît de complex, cu o puternică influență binefăcătoare asupra organismului — patinajul

FUMAȚI ? E PREFERABIL SĂ FACEȚI SPORT !

Dispensarul policlinic pentru sportivi din Brașov. Pe pereți, printre numeroase îndemnuri și sfaturi medicale se află și multe afișe care anunță că „Fumatul este interzis !". Exact ceea ce vrem să discutăm cu prof. univ. dr. **Andrei Demeter,** una și aceeași persoană cu atletul, campionul la aruncarea suliței de acum peste un sfert de secol.

— Într-adevăr, spune doctorul Demeter, **fumatul reprezintă unul dintre cei mai mari dușmani ai omului. În menținerea acestei afirmații trebuie menționate cercetările tot mai numeroase din ultimii ani care evidențiază relația strînsă între fumat și creșterea directă a incidenței cancerului pulmonar, a incidenței bolilor vasculare centrale și periferice, a faptului că fumatul contribuie în mare măsură la creșterea morbidității și mortalității prin infarct miocardic, mai ales la populația tînără. Nu este lipsit de interes faptul că trombangeita obliterantă a arterelor membrelor inferioare la vîrstă tînără s-a constatat EXCLUSIV la marii fumători.**

— Așadar, tovarășe profesor, ne-ați scutit de inevitabilul „început"...

— Consider că fumatul este un prea mare dușman pentru a-l lua pe „ocolite". Acest mare factor de risc facilitează formarea de ateroame și conferă sîngelui o coagulabilitate crescută care, împreună cu sporirea concentrației colesterolului plasmatic și scăderea concentrației lipoproteinelor de mare densitate, la care se mai poate adăuga înrăutățirea disocierii oxigenului la acest nivel, prin efecte de potențare reciprocă, înlesnesc tulburările vasculare de care aminteam.

— Există preocupări directe pentru diminuarea sau chiar eradicarea acestui act de, să-i zicem, mai puțină educație ?

— Fără îndoială că da. Poate cea mai mare acțiune întreprinsă în acest scop este a Federației Internaționale de Medicină Sportivă, care în prima ședință a noului său Comitet Executiv, întrunit anul trecut, a lansat un apel viguros către toți sportivii și medicii sportivi din întreaga lume, chemîndu-i să participe cu toate forțele lor la lupta hotărîtă și sistematică împotriva fumatului, în vederea reducerii acestui factor de risc care amenință din ce în ce mai mult sănătatea și capacitatea de efort a sportivilor.

— Sînt necesare chiar așa de mari forțe, unite pentru a înlătura acest risc?

— Trebuie să fie clar pentru toată lumea că fumatul este un RISC EVITABIL, la evitare contribuind, în special, măsurile de ordin educativ care să conducă la diminuarea numărului celor ce se apucă de fumat, în special tineri, deci și sportivi potențiali. Or, printre aceste măsuri, contribuția medicului sportiv este de prim ordin, deoarece cea mai mare parte a populației tinere se află în grija și sub controlul medicului sportiv, știut fiind faptul că sportul are un larg cîmp de manifestare la tineri. De aceea și lui îi revine marea răspundere pentru ca tot mai mulți tineri — dacă ar fi posibil toți ! — să rămînă nefumători. Faptul că fumatul afectează direct performanța sportivă a fost dovedit de nenumărate ori. Efectul psihologic al scăderii capacității de efort datorită fumatului, care se manifestă la tinerii sportivi, trebuie amplificat și exploatat la maximum pentru că la această vîrstă o motivație de acest gen este superioară chiar înrăutățirii stării de sănătate propriu-zisă. Și încă ceva : medicii sportivi vor avea o șansă în plus în lupta contra fumatului dacă și prin exemplul personal vor contribui la educația sportivilor.

— Așa cum faceți dv., de exemplu ?

— Poate, dar asta este o altă chestiune...

INIȚIATIVA CAMPIOANEI

Sînt aproape două luni de atunci.... O școală întreagă (nr. 190) se adunase în jurul unei foste glorii a sportului românesc, medaliată cu aur la Ciudad de Mexico, campioană olimpică, **Viorica Viscopoleanu.**

Marea atletă intra pe porțile școlii din cartierul Berceni cu o inițiativă. Se intitula sugestiv **„Viorica vă cheamă la start !"** Deci, **o invitație la atletism, la săritura în lungime,** proba care **o consacrase în marea arenă sportivă a lumii.**

Copiii au răspuns la invitația marii campioane. Au populat, pînă la refuz, zona sectoarelor de sărituri. O dimineață întreagă euforia întrecerii, care angaja într-o mare măsură copii mai puțin avizați de marea performanță, au trăit-o sute și sute de cravate roșii cu tricolor.

„Nu mi-am propus să descopăr campioni..., ne mărturisea **Viorica. Esențial ar fi ca acești copii să-și dezvolte gustul pentru exercițiul fizic, pentru mișcare, pentru activitatea sportivă în aer liber. Dacă apar și talente, copii cu vocație, cu atît mai bine ! Dar, esențialul...".**

Și esențialul s-a realizat ! Inițiativa **Viorici Vscopoleanu,** primită cu entuziasm de Consiliul Național al Organizației Pionierilor, de Inspectoratul școlar și, bineînțeles, de colectivul uneia dintre cele mai mari unități de învățămînt din Capitală a găsit un larg ecou în inimile beneficiarilor ei, copiii. **Luminița Crișbășeanu,** începătoare în atletism, s-a situat pe locul 2. Această fetiță din clasa a VI-a A a fost despărțită doar de 40 de centimetri de prima clasată, **Doina Minzatu, „Poziția de pe podium m-a interesat mai puțin — ne spunea ea, după concurs. Pentru mine mai important a fost că m-am apropiat de atletism, sport pentru care nu credeam că am, cît de cît, aptitudini... Poate că nici nu am. Dar, iată, am descoperit, cu ajutorul prietenei noastre mai mari, care este Viorica Viscopoleanu, frumusețea mișcării...".**

În același sens s-au exprimat și alți copii, din școli generale bucureștene (114, 197, 178, 98) sau din alte orașe (5 Ploiești, 11 Buzău), care au răspuns acestei invitații. Au luat parte la acest concurs sui generis nu pentru a-și etala veleități de campioni, ci din dorința de a trăi, alături de o mare sportivă, bucuria și frumusețea mișcării. A mișcării în aer liber.

Este, să recunoaștem, o inițiativă de excepție. **Să aducă exercițiul fizic, sportul, la confluența sănătății cu educația, să asigure prin mișcare sănătatea tinerei generații, dar să o și apropie de o disciplină sportivă din care să-și facă un aliat de neprețuit. Felicitări, Viorica !**

SPORTUL ARE O PERMANENȚĂ MEREU REÎNNOITĂ

(Urmare din pag. 1)

colectivități influențează atitudinea și comportamentul față de problemele aduse în discuție. Un rol permisiv în realizarea unei culturi fizice, în general, și sportului în special, îl are baza materială necesară pentru desfășurarea lor.

Din aceste multiple puncte de vedere, trebuie să diferențiem sportul de performanță de cel de masă și de agrement. Condițiile necesare pentru realizarea lor au în aceeași ordine o exigență mai redusă. Este evident că sportul de performanță necesită condiții umane, tehnice și metodice ce nu fac obiectul exonerii noastre. Includem în aceeași categorie parametrii complecși ai sportului de masă.

Din multe motive, **sportul de agrement, prin caracterul lui de decizie și preferințe individuale, poate fi recomandat ca o formă de activitate neuromusculară asigurată cu posibilități personale și bioenergetice adaptate.** Prin sportul de agrement se obține o plăcere inocentă, care nu corupe și nu deteriorează organismul, ci — dimpotrivă — îl face mai rezistent, mai echilibrat neuropsihic, contribuind și la formarea unor trăsături de caracter pozitive.

În practicarea unui sport de agrement intervine optiunea pentru o anumită formă, proces la care participă factori personali și de mediu. Este suficient să amintim limitele impuse de condiția biologică și posibilitățile de realizare a sporturilor nautice și a celor montane. Condiția fizică în aceste sporturi este evidentă ; totuși, **cu excepția unor invalidități accentuate, nu sînt interdicții care să nu permită practicarea unui sport adecvat posibilităților și dorințelor individuale.**

Ca formă superioară a culturii fizice, **sportul contribuie la desăvîrșirea educației tinerilor, la evitarea consumului de alcool și de tutun, a nopților de bar și desfrîu.** Alături de alte forme educative, modalități de viață și comportament, sportul practicat — la rîndul lui — fără excese, cu respectul integrității și posibilităților organismului, potențează fondul genetic și îl apără de degradare.

Această pledoarie pentru sport nu exclude riscurile practicării lui nechibzuite, sfidarea regulilor și experienței acumulate de generații de sportivi. Finalizarea practicii sportive în libațiuni alcoolice și risipa orelor de odihnă elimină avantajele sanogenetice ale sportului. Sportul de agrement, deși poartă această ultimă adnotare, implică în esență lui sobrietate și puritate morală.

Deși nu s-au făcut studii statistice, în bună logică, **sportul practicat rațional poate contribui la obținerea unei mai bune stări de sănătate, de echilibru mental, și la depășirea duratei medii de viață.** Această ultimă posibilitate este însă amendată de fondul genetic, de boli cronice, accidente și de diferite condiții de viață defavorabile.

Acest ultim ansamblu de probleme referitoare la cultura fizică și îndeosebi la sport poate surprinde, fiind prezentat de un om de știință, dacă se aderă la o reprezentare comună a savanților. În realitate, în epoca modernă, imaginea savantului claustrat, cu o viață mutilată, redusă la bibliotecă și laborator, trebuie părăsită. Este utilă, din acest punct de vedere, consultarea cărții lui Firoiu despre „Sportivi sub cupola Academiei" și veți vedea că practicarea stiintei nu interzice cultura fizică și sportul. Bineînțeles că în această categorie umană apar, în realizarea acestora, particularități determinate de mentalitate, posibilități personale și mai ales de vîrstă.

În ceea ce mă privește, mărturisesc că am fost un polisportiv, adoptînd diferite sporturi după vîrstă, condiții personale și sociale. Le-am practicat în majoritatea cazurilor cu moderație, fără a urmări performanțe. Practicarea lor mi-a dăruit bucurie, frumusetea apelor, pădurilor și munților. **Sportul în grup, de cele mai multe ori restrîns, a dat noi dimensiuni prieteniei și solidarității umane, a contribuit la protecția mea fizică și morală.**

Pagină realizată de Mircea COSTEA, Eftimie IONESCU, Mihai VESA, Tiberiu STAMA și Horia CRISTEA

Fotografii de Ion MIHAICA

Sportul Pag. a 3-a